

Abstrakt

Teoretická část diplomové práce se zabývá především definicí a vymezením pojmů humoru, smyslu pro humor, stresu, životních událostí a životní spokojenosti a současně předkládá přehled základních teorií vztahujících se k těmto tématům. Cílem práce je však hledat jednotlivé souvislosti mezi zmiňovanými tématy. Především se snaží poukázat na pozitivní vliv smyslu pro humor na zvládání stresu a životních událostí. Jakou roli má smysl pro humor během psychoterapie? Pomáhá psychoterapie zlepšit životní spokojenost? Jelikož tato práce vznikala na pozadí probíhající systemické psychoterapie, odpovídá tak i na tyto otázky.

Empirická část práce se snaží prokázat vztahy mezi smyslem pro humor a životní spokojeností a následně pak jejich vliv na zvládání stresu a životních událostí. Empirická část je založena na kvantitativním zpracování dat, která byla získána použitím několika dotazníkových metod. Výsledky analýz kvantitativních dat jsou doplněny o kvalitativní pozorování a postřehy, které jednotlivé závěry objasňují.

Na základě zpracovaných dat bylo prokázáno, že životní spokojenost klientů během psychoterapie narůstá. Souvislost mezi smyslem pro humor a životní spokojeností, rovněž jejich vliv na zvládání stresu a životních událostí však nebyl empiricky potvrzen.

Klíčová slova: humor, smysl pro humor, životní spokojenost, stres, životní události,
copingové strategie